

薬物・アルコール依存症回復支援施設 岡山DARC通信

目次

トップニュース	1
フクロウの体験談	2
ボンの体験談	3
キスタツの体験談	4
活動写真	5
活動報告	6
岡山家族会びあのお知らせ	7
献金報告・お願い	8

【岡山ダルク】

〒701-4244
岡山県瀬戸内市邑久町福中477
TEL 0869-24-7522
FAX 0869-24-7523

《Eメールアドレス》
okayama-darc
@key.ocn.ne.jp

～贖罪寄付に関しては受け付けをしています～



Okayama DARC
NPO Recovery Point

「回復に必要な事」

岡山ダルク プログラムスタッフ
福田 和彦 (カズ)

物心がついた時の風景はアルコール依存症の父親の酔って怒り狂っている姿だった。幼少期の記憶を辿ると、私はいつも父親の暴力に怯え、父親の顔を窺っていた記憶しかない。たまのシラフの時に食事に出かけたり、買い物に連れていってもらった時の無口ながらも優しい父親と、アルコールを飲んで豹変し、殺されるのではないかと思う位に暴力を振るう父親とのギャップ。家に父親が居ると暴力を振るわれる恐怖に体が硬直しているのに、飲みに出掛けて夜中までかえって来ないと、どこかで死んでしまったのではないかと発狂しそうな位の不安に駆られる矛盾を抱えていた。

そんなアルコール依存症の父親の事が好きなのか嫌いなのか解らないまま私が17歳の頃に父親は酒が止まらずに孤独死した。父親は亡くなる随分前から生きる事を諦めていたように思う。

父が亡くなって以降、私は自己憐憫の中で生きていた。大袈裟ではなく自分がこの世の中で最も不幸であると勘違いをしていた。私は不幸なのではなく、父親のせいにして結局は自分でクスリを使い、クスリが止まらなくなり人間関係が壊れていくと決まって父親と顔も知らない母親のせいにしていった。

ダルクに繋がってからは、代表である千坂(チーさん)が父親のように接してくれた。チーさんは自分の内心を見透かしているかのように「親にせいにしても回復はしないぞ。」「お前のような環境で生きていても全員が依存症にはならないんだぞ。」と度々言ってくれた。しかし、当時の私にはその言葉が理解できなかった。回復が上手く進まない事も、自分が愛されずに育ったせいにしていれば自分の中だけでは辻褄が合っていた。

しかしながら、どれだけプログラムが上手いかわかなくても私にはどこにも逃げて帰る場所がなかった。地元で暴力団の兄貴分が居たがダルクに繋がってしばらく経った頃に自分の現実(当たり前の話だが、クスリが止まらないのに暴力団など出来る訳が無い。)に直面しチーさんに話を付けてもらい、いよいよダルク以外に自分の居場所は無くなった。というか自分でそれを選んだ。今では逃げる場所が無い事が私の回復を支えてくれていた事に感謝している。

依存症という病気は「意思や根性の問題」という事の他にも「家庭環境」や「親の育て方のせい」と誤った認識をされているように思う。当事者である私自身がかつてそう思っていたように。

私がダルクでの回復のプログラムを行っていく一番のきっかけになったのは先に記したチーさんの言葉「親のせいにしても回復はしないぞ。」で正氣に戻ったからである。

12ステップの中の第4・5ステップで何度も家族の事を棚卸しした。カウンセリング神戸の福屋よしみさんのワークにも何度も参加させてもらい、父親が亡くなった時の事がフラッシュバックし人生で初めて過呼吸を起こした。そうやって私はダルクのプログラムと仲間の中で成長してきた。

私の回復と成長に最も必要なことは家族や友達の支えではなく、同じ仲間と出会う事とダルクのプログラムだった。

私の父親は身をもって私に依存症は死ぬ病気であることを教えてくれた。その事があったから私はプログラムと仲間の中に居続けることが出来た。

私の回復を始める為に必要だったことは自分の依存症を家族のせいにするのをやめることだった。プログラムに感謝している。

『今の私。』

フクロウ

10月1日から鳥取ダルクから岡山ダルクに移動した、依存症のフクロウです。

今年の6月18日に鳥取で4フェーズになることが出来ましたが4フェーズに上がるインタビューの際、欠点丸出し(せっかちな行動)が出てしまい、欠点が出ていたことに気付いていたもののステップ⑦を使えなかった。

代表から拒否権を使われたことで投げやりになり、やる気も無くなった。チャンスをチャンスと

考えることも出来なかった。代表に「一生3フェーズでいい。」「一生入寮でいい」と伝えた。代表は「プログラム、ステップ⑦だ。」と伝えてくれたが、すぐには受け入れることが出来なかった。「仲間と分かち合いをした方が良い」という言葉それでも自分から行動に移すことはしなかった。ふてくされていた。そこで先行く仲間から「分かち合いをしましょう。」と声をかけてもらった。その分かち合いの中で現在の自分の置かれている状況はプログラムを行い、深めていくチャンスだと気付くことが出来た。

それからプログラムを一所懸命に取り組んだ結果、ステップ⑥・⑦を深めることが出来た

一人では出来ないことでもハイヤーパワーと取り組めば出来ることにステップ⑥・⑦を通して気付くことができた。

代表であり、スポンサーのチーさん、そして仲間感謝しています。今は岡山ダルクに移動しハウスリーダーをやらせていただき、プログラム、仲間との関わりで自分が成長出来ることを信じ取り組んでいます。

失敗することもあります。今は、前向きに取り組むことも出来るようになった。

今後もスポンサーシップを取りながら自分のプログラムそしてハウスリーダーとして仲間との関わり、業務の手伝い、自分の成長のために日々ベストを尽くしていきます。



『プログラムをやり続ける。』

ボン

お久しぶりです。薬物依存症のボンです。10月10日に2年のクリーンを迎えることが出来ました。今、自分がやっているプログラムはステップ4フォーマットを書いている所です。

生まれてから今までの自分の人生でどんなことをしていたのか？どんな人間だったのか？聞かれてもわからなかったし答える事が出来ませんでした。

それは、自分の事なのに自分の事をなにもしなかったからでした。ステップ④をやる目的は自分を知る為になりました。

生き方の中で、自分自身多くの事をウソをつくことで誤魔化してきました。家族の事、誰にも話したくないし、知られたくないと考え生きてきました。正直、自分の過去を知りたくないし、思い出したくないと気持ちがありました。自分がやってきたことは忘れてしまいたいし、知られたくないそれが自分の正直な気持ちでした。嘘つきで、不正直で不真面目で人を簡単にだますし、隠すし人の話は聞かないし、言い訳するし、過去に囚われてヤル気の無い自分で悪い事ばかりだったけどそんな古い生き方を手放すことがなかなか出来ずにいました。そんなデタラメな自分だったので、ダルクに居ても何度も同じことを繰り返していました。そんな自分が嫌だし本当は変わりたい。自信を持って新しい生き方がしたい。それも自分の正直な気持ちです。

自分に都合の良いことは明かしても、自分に都合の悪い事は隠す。それが、今まで自分がしてきた生き方でした。自分の感情を抑圧し、誤魔化すことで自分と向き合う必要が無くなる事が楽だと信じていたけど、自分に正直になる為にはプログラムをやり続ける必要があるし、今はステップ④をやり終えて自分の人生の点検をして苦しんだことも、楽しんだことも全て書き出して、善と悪と自分の価値観を知る事で自分の回復に生かしていきたいです。

3フェーズに上がってからもデタラメなことをして「このままじゃダメだ。」と思う様になりました。先行く仲間から、「どうしてもヤル気があるように見えない、まだ何か秘密があるんじゃないですか？」と言われドキッとしました。ステップ④をやるにあたりそのことを隠していると全てがずれていくように感じたので、自分の人生の中で一番隠していたかったことを打ち明けました。自分の家族の事、誰にも話したくないし、知られたくないと考え生きてきましたがその後の仲間達の態度を見ても何も変化はありませんでした。

それまで感じていた不安や恐れが消えて自由になれた感覚がありました。今後も自分に正直であるように12ステップをやり続ける覚悟を決めました。

ありがとうございました。



『 ダルクにつながって。 』

キヌタツ

はじめまして。アルコール依存症のキヌタツです。令和3年6月9日に入寮して、もうすぐ4か月が経ちます。

アルコールで体を壊して帰郷しましたがある事件で逮捕され、住んでいた施設を強制退寮になりました。弁護士には「100% 刑務所に行きます。」と宣告されましたが、なんとか執行猶予が付きダルクにつながりました。



最初は一人暮らしが長かったため、仲間との生活が苦痛でした。酒も飲めず、イビキと寝言が気になり夜も眠れず少しずつストレスが溜まっていきましたが「時が経てば少しずつ慣れてくるだろう。」と自分を誤魔化して生活していました。

施設のスタッフの方や仲間からは「どんなことでも相談してください。」と言われながらも、まったく相談しませんでした。相談する事が回復にどれだけ大切な事かを重要視していなかったためです。

今では少しずつですが、小さなことでも気になれば相談するように心がけています。

ダルクにつながり、プログラムを通してサーフィンや海水浴に連れて行ってもらったり、毎日の規則正しい生活と運動で今では酒を飲まなくても夜もぐっすりと眠れるようになり、酒の欲求も全くありません。酒を覚えてから20年以上になりますが初めての事です。

クリーンタイム(拘留期間を除く、酒、クスリを使わない期間)も4ヶ月以上が過ぎ、体重も入寮したころより、10kg増え、一番ひどい時には1800あったγ-GTPも100までに落ち着きました。糖尿病は少し気になりますが、施設のスタッフや仲間の方々に気を使ってもらい、今のところは処方薬無しで生活が出来ていて、スタッフ、仲間の方々にはとても感謝しています。

依存症は一生治らない病気ですが、真剣にプログラムに取り組み回復して一日でも早く社会復帰出来るように、まずは今日一日を頑張りながら生活しています。

活動写真



認知行動療法プログラム(スマープ24)風景
テキストを使用しています。



四国少年院感謝状受式風景



調理当番風景
仲間達が当番制で毎日の食事を用意します。



四国少年院感謝状除式風景②



ステップワーキングガイドシェアリング風景
自身の経験をノートに書き出し分かち合います。



施設内でのウェイト・トレーニング風景

活動報告

令和3年
8月

- 3日 四国少年院薬物脱却指導教育
- 〃 四国少年院感謝状
- 4日 岡山県精神科医療センター内ダルクミーティング
- 10日 岡山ダルク内ヨガプログラム
- 11日 岡山保護観察所集団プログラム
- 〃 岡山県精神科医療センター内ダルクミーティング
- 14日 岡山家族会びあの会
- 17日 岡山ダルク内ヨガプログラム
- 18日 岡山県精神科医療センター内ダルクミーティング
- 25日 岡山県精神科医療センター内ダルクミーティング
- 27日 中四国アルコール関連問題学会(オンライン)講演

令和3年
9月

- 1日 岡山県精神科医療センター内ダルクミーティング
- 8日 岡山県精神科医療センター内ダルクミーティング
- 11日 岡山家族会びあの会
- 14日 岡山ダルク内ヨガプログラム
- 15日 岡山県精神科医療センター内ダルクミーティング
- 21日 岡山ダルク内ヨガプログラム
- 22日 岡山県精神科医療センター内ダルクミーティング
- 24日 ダルク35周年フォーラム
- 29日 岡山県精神科医療センター内ダルクミーティング

岡山家族会ぴあのお知らせ

アルコール、シンナー、危険ドラッグ、覚せい剤、大麻、処方薬など、
薬物依存症の家族を抱えて悩んでいませんか？

ここはたくさんの仲間がいます。

1人で抱え込まないで、苦しみも喜びも分かち合いませんか？

秘密は固く守ります。薬物依存症は病気です。

共に学び、知識を得る事により、

問題の解決が出来る事を私達は信じています。

	家族会開催場所：	
	〒700-0807	
	岡山市北区南方2丁目13-1（旧国立岡山病院跡）	
	岡山県総合福祉・ボランティア・NPO会館（きらめきプラザ）	

家族会開催予定日一覧

令和3年	11月	13日（土）	AM10:00～PM3:00	講師：鳥取・岡山ダルク 代表 千坂 雅浩 様 リカバリーワークダルマ塾 スタッフ 千坂 智子 様
令和3年	12月	11日（土）	AM10:00～PM3:00	講師：茨城ダルク今日一日ハウス 代表 岩井 喜代仁様
令和4年	1月	8日（土）	AM10:00～PM3:00	講師：未定

※新型コロナウイルスの影響により中止等になる場合がございますので、
事前にお問い合わせ下さい。

相談連絡先

- 0857-72-1151(代表番号) 鳥取ダルク (AM10:00～PM5:00)
- 090-7138-5225(家族会代表番号) 松 浦 (AM9:00～PM9:00)

薬物問題を抱える家族を私達は応援します
岡山家族会ぴあ
代表 松浦博彰・スタッフ一同

ご献金の御礼

岡山ダルクへ運営費をご寄付ありがとうございました。

岡山家族会ぴあ様 中原 孝弘・さつき様 板野 次郎 聖心の布教姉妹会様
藤原 尚様 中村 証二様 日本キリスト教団 尾道久保教会様
那須トラピスト修道院様 内海 智子様

他匿名3名様（献金受付順）

令和3年8月2日～令和3年8月31日

その他、たくさんの方々に心温まるご献品を頂きました。

岡山ダルク仲間一同感謝申し上げます

～ご献金欄は処理上お名前が前後します。ご了承ください～

一 献品・献金のお願い一

皆様のご家庭で不要となりました

調味料や食材（特にお米）や日用品（トイレトペーパー等、石鹸）

男性用衣類がございましたらご献品ください。

当施設は自主運営をしていますので皆様からのご支援があって初めて

岡山県内で活動が出来ます。

どうぞよろしくお願いします。

NPO法人リカバリーポイント

岡山ダルク 千坂 雅浩

* 発送作業の簡略化の為、大変恐縮ながら郵便振替用紙を全員の方に同封させていただいております。

どうぞご理解ください。* 原則として、郵便局で受け取る振込金受領表の写しを持って領収書に代えさせていただきます。特に必要のある方、及び『匿名希望』の方は、その旨を通信欄に、その都度お書きくださるようお願い致します。

◎岡山ダルク

〒701-4244 岡山県瀬戸内市邑久町福中477

TEL 0869-24-7522 FAX 0869-24-7523

◎郵便振替払込口座

○口座名 「岡山ダルクを支援する会」 ○口座番号 「01350-1-87638」